

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

1.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, maka kesimpulan dari penelitian pengaruh *z-pattern run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola POPDA kabupaten Lebak adalah sebagai berikut:

Terdapat pengaruh yang signifikan dari latihan *z-pattern run* terhadap peningkatan kelincahan atlet sepakbola POPDA kabupaten Lebak.

1.2. Saran

Atas dasar hasil penelitian ini, yang saya temukan di lapangan maka saran-saran yang dapat dikemukakan adalah sebagai berikut:

1. Pelatih dianjurkan untuk menggunakan latihan *z-pattern run* di lingkungan pembinaan sepakbola untuk meningkatkan kelincahan.
2. Latihan *z-pattern run* terhadap peningkatan kelincahan baik dilakukan untuk usia remaja untuk dapat meningkatkan kelincahan, sesuai hasil penelitian.
3. Berkaitan dengan hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan pedoman para pelatih fisik sepakbola untuk menggunakan latihan *z-pattern run* sebagai peningkatan kelincahan, baik pada atlet sepakbola amatir maupun atlet sepakbola profesional.
4. Bagi rekan-rekan mahasiswa yang akan mengadakan penelitian tentang aspek kondisi fisik terutama dalam ruang lingkup pengujian tingkat validitas dan reliabilitas tes dalam olahraga, agar senantiasa dapat memperluas ruang lingkup penelitian dan jumlah sampel yang lebih besar dan kajian lebih mendalam agar hasil penelitian yang dicapai akan jauh lebih baik.